Pratos Principais | Vegetarianos

Salada de Tiras Fritas com Massa

11 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Tiras Vegetarianas Braseadas GARDEN GOURMET

200 g de macarrão fino fervido

16 tomates-cereja

1 c. de sopa de alcaparras

1 c. de sopa de cebolinho picado

agriões q.b.

4 c. de sopa de azeite

1 c. de sopa de sumo de limão

sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	201,7 kcal	10%*
Proteínas	9,3 g	19%*
Lípidos	16,0 g	23%*
Hidratos de Carbono	4,0 g	2%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Aqueça uma frigideira com 1 colher de sopa de azeite e salteie as Tiras durante 1,5 minutos de ambos os lados, retire e reserve.
2. Misture 3 colheres de sopa de azeite com o sumo de limão, o cebolinho, um pouco de sal e pimenta.
3. Misture os macarrões com os tomates cortados ao meio, as alcaparras e o tempero de azeite com limão.
4. Ao servir, adicione as Tiras e os agriões.
5. Dica: Esta receita é ideal para preparar com restos de massa, arroz ou quinoa.